

コミュニティガーデン
さくら
プログラム予定表

2021



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜					
						1	2	3					
カルチャー	午前					ティッシュと風船でお月様	ティッシュと風船でお月様						
	午後					おうたの会	カラオケ体操		刺し子ふきん作り	ファスナーで作る小物入れ	カラオケ体操	カラオケ体操	
トレーニング	午前									水戸黄門体操			
	午後									下肢筋力UP体操			
お料理教室										うどんかりんとう	豆腐のホットケーキ		
さくら倶楽部										立ち上がり講座	園芸教室		
						4	5		6	7	8	9	10
カルチャー	午前					どんぐりの色紙	どんぐりの色紙		どんぐりの色紙	どんぐりの色紙	どんぐりの色紙	どんぐりの色紙	
	午後	おうたの会	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操						
トレーニング	午前	セラバンド体操		インナーマッスルトレーニング		タオル体操							
	午後	ズンドコ体操		歩行訓練		バランスUP体操							
お料理教室		山芋の磯辺揚げ	コンソメのウインナーポテト	りんごとさつまいも煮	もっちりやわらか豆乳もち	はんぺんとツナの大葉はさみ焼	ニラ玉ベーコン						
さくら倶楽部		ハンドケア	麻雀教室	ネイルサロン	園芸教室	ネイルサロン	携帯教室						
		11	12	13	14	15	16	17					
カルチャー	午前	ティッシュと風船でお月様	ティッシュと風船でお月様	ティッシュと風船でお月様	八角形の入れ物	ビーズのプレスレド	八角形の入れ物						
	午後	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操						
トレーニング	午前	恋のバカンス体操		バランスUP体操		歩行訓練							
	午後	下肢筋力UP体操		スティック体操		セラバンド体操							
お料理教室		ゼリーを使ってフルーツポンチ	さつまいもきんつば	茶碗蒸し	ズッキーニの甘辛照り焼き	しっとりクッキー	チーズ入りいも餅もやし						
さくら倶楽部		ジグソーパズル	立ち上がり講座	名作朗読会	携帯教室	ハンドケア	麻雀教室						
		18	19	20	21	22	23		24				
カルチャー	午前	ビーズのプレスレド	スクラッチアート(額入り)	ビーズのプレスレド	ティッシュと風船でお月様	スクラッチアート(額入り)	八角形の入れ物						
	午後	カラオケ体操	カラオケ体操	おうたの会	八角形の入れ物	カラオケ体操	カラオケ体操						
トレーニング	午前	水戸黄門体操		セラバンド体操		恋のバカンス体操							
	午後	ダンベル体操		ズンドコ体操		インナーマッスルトレーニング							
お料理教室		もやしとニラのたまご炒め	じゃがいもとキャベツのチーズ焼き	きなこ棒	椎茸の大葉マヨ味噌焼き	じゃがいもの甘辛バター煮	バナナのスイートソース						
さくら倶楽部		ハンドケア	園芸教室	携帯教室	立ち上がり講座	ジグソーパズル	ネイルサロン						
		25	26	27	28	29	30	31					
カルチャー	午前	11月のカレンダー作り	11月のカレンダー作り	11月のカレンダー作り	眼鏡ケース	眼鏡ケース	眼鏡ケース						
	午後	カラオケ体操	おうたの会	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操						
トレーニング	午前	歩行訓練		下肢筋力UP体操		ダンベル体操							
	午後	インナーマッスルトレーニング		タオル体操		ズンドコ体操							
お料理教室		胡瓜の酢の物	わらび餅	かに玉	食パンできな粉の揚げパン	にんじんしりしり	油揚げのツナマヨ詰め						
さくら倶楽部		麻雀教室	ネイルサロン	ジグソーパズル	園芸教室	名作朗読会	携帯教室						

カルチャー

午前

午後

トレーニング

午前

午後

お料理教室

さくら倶楽部


お願い

コロナウイルス、インフルエンザ等予防の為マスクの着用をお願い致します。
熱や咳などの症状が出ている場合、念の為お休み頂きますようご協力お願い致します。
尚、利用中に発熱・体調不良等の症状が見受けられました場合、早退して頂く
可能性がございますので予めご了承ください

コミュニティガーデン
さくら
プログラム予定表

2021

9月

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
				1	2	3	4	5	
カルチャー	午前			くるみボタンのティッシュケース	ビーズのプレスレッド	ビーズのプレスレッド	ビーズのプレスレッド		
	午後			おうたの会	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操		
トレーニング	午前				水戸黄門体操		歩行訓練		
	午後				タオル体操		ズンドコ体操		
お料理教室					ちくわと人参のきんぴら	ミニドック	じゃがいものガレット		はんぺんと豆腐のふわふわ焼き
さくら倶楽部					麻雀教室	園芸教室	携帯教室		ネイルサロン
		6	7	8	9	10	11		12
カルチャー	午前	コスモスの色紙	コスモスの色紙	コスモスの色紙	コスモスの色紙	コスモスの色紙	コスモスの色紙		
	午後	おうたの会	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操		
トレーニング	午前	恋のバカンス体操		スティック体操		バランスUP体操			
	午後	インナーマッスルトレーニング		下肢筋力UP体操		ダンベル体操			
お料理教室		明太クリームうどん	フルーツヨーグルト	餃子	もちりきな粉おやき	アボカドとトマトのさっぱりわかひサラダ	白玉フルーツポンチ		
さくら倶楽部		立ち上がり講座	ハンドケア	麻雀教室	携帯教室	ネイルサロン	園芸教室		
		13	14	15	16	17	18	19	
カルチャー	午前	眼鏡ケース	眼鏡ケース	眼鏡ケース	和柄フローチ	和柄フローチ	和柄フローチ		
	午後	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操		
トレーニング	午前	セラバンド体操		ズンドコ体操		恋のバカンス体操			
	午後	水戸黄門体操		インナーマッスルトレーニング		歩行訓練			
お料理教室		玉子サンド	はちみつで作るリンゴのコンポート	和風麻婆豆腐	バナナパンケーキ	パウンドケーキ	ニラトマト玉子炒め		
さくら倶楽部		ジグソーパズル	麻雀教室	立ち上がり講座	園芸教室	携帯教室	ネイルサロン		
		20	21	22	23	24	25		26
カルチャー	午前	10月のカレンダー作り	10月のカレンダー作り	10月のカレンダー作り	10月のカレンダー作り	10月のカレンダー作り	10月のカレンダー作り		
	午後	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操		
トレーニング	午前	スティック体操		バランスUP体操		インナーマッスルトレーニング			
	午後	下肢筋力UP体操		セラバンド体操		タオル体操			
お料理教室		卵とキクラゲの炒め物	おつまみえのき	きな粉の揚げパン	ほうれん草の生地なしキッシュ	冷や汁風サバもやし	マカロニきな粉		
さくら倶楽部		ジグソーパズル	麻雀教室	携帯教室	園芸教室	ハンドケア	ネイルサロン		
		27	28	29	30				
カルチャー	午前	和柄フローチ	和柄フローチ	和柄フローチ	ペーパーフラワーの花束				
	午後	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操				
トレーニング	午前	歩行訓練		恋のバカンス体操					
	午後	ダンベル体操		スティック体操					
お料理教室		スイートポテト	ピーマンとしらすのおがす	ころころ長芋の善のりバター醤油焼き	春巻きの皮でアップルパイ				
さくら倶楽部		園芸教室	携帯教室	立ち上がり講座	麻雀教室				
カルチャー	午前								
トレーニング	午後								
お料理教室	午前								
さくら倶楽部	午後								

お願い
 コロナウイルス、インフルエンザ等予防の為マスクの着用をお願い致します。
 熱や咳などの症状が出ている場合、念の為お休み頂きますようご協力お願い致します。
 尚、利用中に発熱・体調不良等の症状が見受けられました場合、早退して頂く
 可能性がございますので予めご了承ください